

○ 揚げ物に使用する油には、アレルギー物質が含まれている場合があります

○ 牛乳は毎日あります

○ しらす干し、いりこ、あさり、わかめなどの海産物は、「えび」「かに」「いか」が生息している海域で採集しています

日	2022/7/1	2022/7/4	2022/7/5	2022/7/6	2022/7/7	2022/7/8	2022/7/11
曜	金	月	火	水	木	金	月
	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	普通パン★78	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯
	こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ	普通パン★78	こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ
	家常豆腐	みそ汁	韓国風肉じゃが	カレー風味スープ	天の川汁	フォーガー	もずくのみそ汁
	豚肉	ミニ絹揚げ★14	豚肉	レンズ豆	星型心	鶏肉	もずく
	にんにく	キャベツ	にんにく	じゃがいも	小麦粉	平麺ビーフン	ミニ絹揚げ★14
	たまねぎ	えのきたけ	にんにく	にんにく	小麦たんぱく	米	たまねぎ
	たけのこ	葉ねぎ	じゃがいも	たまねぎ	ビタミンE製剤	でん粉(馬鈴薯)	にんにく
	干しいたけ	天祥みそ★41	にんにく	エリンギ	酸化防止剤	鶏がらスープ★51	葉ねぎ
	絹揚げ★13	いりこ(だし用)	たまねぎ	ポークウインナースライス★24	グリセリン	中華スープ★50	天祥みそ★41
	大豆	和風ハンバーグ	絹さや	菜種油	乳化剤	チンゲン菜	いりこ(だし用)
	葉ねぎ	ハンバーグ★8	キムチ	コンソメ★49	小麦	葉ねぎ	鶏の照煮
	生姜	菜種油	白菜	しょうゆ★32	魚めん	レタス	鶏肉
	酒	しょうゆ★32	異性化液糖	カレー粉	たら	にんにく	菜種油
	砂糖	みりん★42	醸造酢	鶏がらスープ★51	発酵調味料	塩	生姜
	しょうゆ★32	でん粉(馬鈴薯)	塩	塩	水あめ	うすくちしょうゆ★33	砂糖
	赤みそ★40	切干大根の煮付け	唐辛子	白こしょう	砂糖	レモン汁	しょうゆ★32
	豆板じゃん★47	切干大根	にんにく	ウスターソース★34	塩	砂糖	酒
	でん粉(馬鈴薯)	切干大根	調味料(アミノ酸等)	カレーパウダー★30	加工澱粉(キャッサバ)	チャーズオー(揚げ春巻き)	みりん★42
	焼き餃子	てんぷら★20	酸味料	揚げラビオリ	トレハロース	豚肉 にんにく	でん粉(馬鈴薯)
	スクールぎょうざ★6	むき枝豆★18	着色料(パプリカ色素)	小麦粉 鶏肉	※小麦・大豆・豚肉	たまねぎ キャベツ	ビーマンのじゃこ和え
	菜種油	にんにく	ビタミンB1	豚肉 玉ねぎ	豆腐★11	植物油 豚脂	ビーマン
	枝豆	菜種油	砂糖	パン粉 粒状植物性たん白	オクラ	しょうゆ 小麦粉	もやし
	塩	しょうゆ★32	しょうゆ★32	豚脂 酵母エキス	干しいたけ	ショートニング	しらす干し
	大豆	だし汁(いりこ)	さば	ポークエキス	塩	はるさめ	うすくちしょうゆ★33
		冷凍洋梨	塩	塩 砂糖 香辛料	うすくちしょうゆ★33	でん粉(馬鈴薯)	みりん★42
		洋梨シロップ漬	さば	調味料(アミノ酸等)	昆布(だし用)	しょうがペースト	
		酸味料	さば	加工エデニン(とうもろこし)	鰹節(だし用)	ポークフィヨン	
		塩化カルシウム	さば	小麦・鶏肉	いわしの梅煮	ポークエキス	
		※オレンジ・りんご・キウイ	オクラとわかめのサラダ	豚肉・大豆	いわし 砂糖	発酵調味料	
		もも・バナナ・大豆・セラチン	オクラ	菜種油	しそ抽出液	酵母エキス 砂糖	
			もやし	ラトウイユ	しょうゆ 塩	乾燥しいたけ	
			わかめ	パプリカ(黄)	本みりん 梅肉	たん白加水分解物	
			青じそドレッシング★52	ビーマン	でん粉(馬鈴薯)	香辛料 米粉	
				セロリ	小麦・大豆	粉あめ	
				なす	なすの香味だれ	塩 ソルビトール	
				ズッキーニ	なす	乳化剤	
				トマト水煮★44	にんにく	クエン酸鉄ナトリウム	
				菜種油	純米酢★36	増粘剤	
				砂糖	ごま油	小麦・大豆・豚肉	
				にんにく	しょうゆ★32	菜種油	
				塩	砂糖		
				白こしょう	白ごま	ラウリン・サトイ	
				一食ソフトチーズ	セタゼリー	(アーモンド入り)	
				ナチュラルチーズ	パインアップル果汁	空心的	
				ドロマイト バター	砂糖	小松菜	
				乳化剤	異性化液糖	もやし	
				pH調整剤 安定剤	水あめ	にんにく	
				乳	粉末水あめ	アーモンド	
				(代)一食いちごミックスジャム	ゲル化剤	オイスターソース★46	
				水あめ 砂糖	pH調整剤	しょうゆ★32	
				いちご りんご	酸化防止剤	塩	
				ゲル化剤(ペクチン) 酸味料	酸味料	白こしょう	
				りんご	着色料 香料	菜種油	
エネルギー(kcal)	824	832	869	767	776	848	769
たんぱく質(g)	32.5	30.4	33.6	31.3	27.8	24.6	30.1
脂質(g)	26.6	22.4	31.3	29.7	20.3	32.0	24.2

日	2022/7/12	2022/7/13	2022/7/14	2022/7/15	2022/7/18	2022/7/19	2022/7/20
曜	火	水	木	金	月	火	水
	チキンピラフ	胚芽パン★84	麦ご飯	麦ご飯		しそ麦ご飯	普通パン★78
	アルファ化米(うるち米)	スパゲッティ★1	こめむぎ	こめむぎ		こめむぎ	コーンポタージュ
	クリスタルライス(もち米)	スパゲッティ★1	厚揚げのそぼろ煮	夏野菜カレー		冬瓜と肉団子のスープ	ベーコン★23
	白ワイン	菜種油	鶏肉	豚肉		肉団子★9	たまねぎ
	鶏肉	ベーコン★23	大豆	かぼちゃ		にんにく	とうもろこし
	たまねぎ	なす	生姜	なす		えのきたけ	にんにく
	にんにく	たまねぎ	絹揚げ(鉄)	ビーマン		とうがん	パセリ
	とうもろこし	にんにく	豆乳	とうもろこし		鶏がらスープ★51	塩
	オリーブ油	セロリ	デキストリン	むき枝豆★18		中華スープ★50	無調整豆乳
	グリーンピース	トマト水煮★44	でん粉(コーン)	トマト水煮★44		しょうゆ★32	ホワイトルウ★31
	コンソメ★49	トマトケチャップ★43	ぶどう糖	レンズ豆		酒	コンソメ★49
	白こしょう	赤ワイン	植物油	薄力粉		塩	豚肉のマリネ
	塩	トマト	豆腐用凝固剤	豆乳バター★28		白こしょう	豚肉
		コンソメ★49	酸化防止剤	カレー粉		レバー入り酢鶏	菜種油
		パプリカ(粉末)	ピロリン酸第二鉄	ウスターソース★34		鶏肉	キャベツ
		塩	大豆	しょうゆ★32		でん粉(馬鈴薯)	セロリ
		カリカリフライ★5	じゃがいも	生姜		鶏肝タツタ★10	パプリカ(赤)
		アスパラガスと	にんにく	にんにく		菜種油	にんにく
		赤玉ねぎのサラダ	たまねぎ	カレーパウダー★30		たまねぎ	オリーブ油
		キャベツ	むき枝豆★18	塩		干しいたけ	純米酢★36
		グリーンアスパラガス	干しいたけ	白こしょう		たけのこ	塩
		赤たまねぎ	砂糖	福神漬★64		パプリカ(黄)	白こしょう
		オリーブ油	しょうゆ★32	フルーツミックス		パプリカ(赤)	レモン汁
		純米酢★36	酒	みかんレトルト★67		ビーマン	パセリ
		塩	みりん★42	パインレトルト★68		生姜	粉ふき芋
		白こしょう	かつおフライ	黄桃レトルト★69		にんにく	じゃがいも
		砂糖	加工でん粉(とうもろこし)	ダイズゼリーマスカット★70		酒	塩
		ファイバーヨーグルト★77	調味料(アミノ酸等)	ダイズゼリーりんご★71		純米酢★36	白こしょう
		(代)ももゼリー★73	パン粉			砂糖	
			小麦粉			塩	
			オリーブ油			トマトケチャップ★43	
			塩			しょうゆ★32	
			乳化剤			オレンジ	
			増粘多糖類				
			小麦・大豆				
			※乳・卵				
			菜種油				
			ゆかり和え				
			キャベツ				
			もやし				
			ゆかり★25				
エネルギー(kcal)	772	887	885	856		768	806
たんぱく質(g)	28.4	32.5	36.1	25.8		27.4	35.6
脂質(g)	27.2	37.8	28.2	23.2		22.9	31.9

海の日